



SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
"JEDYNKA"
53-662 Wrocław, ul. Środkowa 3

Tel. (0-71) 355-34-77
Tel/Fax (0-71) 791-30-49
Konto : PKO BP III O / WROCLAW
37 1020 5242 0000 2502 0018 0943
NIP 896-10-00-040
www.sm-jedynka.pl
e-mail:sekretariat@sm-jedynka.pl

Wrocław wrzesień 2015

Poradnik: Jak racjonalnie ogrzewać mieszkanie i oszczędzać ciepło. *

Oszczędzanie energii cieplnej to temat od kilkunastu lat bardzo popularny. Wzrost zainteresowania oszczędzaniem ciepła zauważalny jest głównie wśród właścicieli mieszkań, gdzie zamontowane zostały ciepłomierze. Tu właściciele wprost i finansowo mogą odczuć wpływ swoich zachowań na rachunek za ciepło.

Racjonalnym oszczędzaniem można nazwać działania, prowadzące do obniżania kosztów ogrzewania przy zachowaniu odpowiedniego komfortu cieplnego, który dla każdego jest inny. Jednocześnie, racjonalne oszczędzanie nie powinno wpływać negatywnie swoim działaniem na komfort i życie innych mieszkańców oraz na sam budynek.

Jak wskazują efekty działań energooszczędnych i zmiany nawyków użytkowników lokali mogą doprowadzić do obniżenia opłat za ciepło nawet o 15 proc. Większe oszczędności uzyskamy podejmując działania termomodernizacyjne budynku takie jak: wymiana okien, modernizacja instalacji, docieplenie ścian. Przy ich prawidłowym wykonaniu i działaniach polegających na oszczędzaniu energii w poszczególnych lokalach mieszkalnych, oszczędność ciepła sięgnąć może nawet 30 proc.

Poniżej przedstawiamy zbiór zasad, które pozwolą każdemu na efektywne „zarządzanie” energią cieplną w jego mieszkaniu i tym samym zmniejszenie kosztów.



Regulacja termostatów.

Wychodząc z mieszkania zawsze wyłączamy światło, podobnie nauczmy się robić z termostatami przy grzejnikach. Wychodząc z mieszkania do pracy, na spacer czy do znajomych, zmieńmy ustawienia na zaworze termostatycznym na niższe. W ten sposób można oszczędzić nawet do **50% ciepła i pieniędzy!**



Wietrzenie pomieszczeń.

Najekonomicznym sposobem na wymianę powietrza w pomieszczeniach jest wietrzenie **ok. 2 razy w ciągu dnia w sposób krótki, ale intensywny.** Najlepiej jest przewietrzyć mieszkanie z rana po wstaniu z łóżka i wieczorem przed spaniem.

Przed otwarciem okien powinniśmy zakręcić zawory termostatyczne przy grzejnikach. Jeżeli tego nie zrobimy omywające je chłodne powietrze spowoduje, że otworzą się one całkowicie. Skutkiem czego grzejnik zacznie niepotrzebnie grzać pomieszczenie.

Wietrzezenie powinno trwać co najmniej 5 minut, można nawet otworzyć okna powodując lekki przeciąg. Po zamknięciu okien możemy z powrotem nastawić zawory termostatyczne na wcześniejszą pozycję.



Tropikalny klimat? Tylko w egzotycznych krajach.

Im wyższa wilgotność powietrza w pomieszczeniu, tym wyższe zużycie ciepła. Wskazane jest, by nie przekraczać 40-60% wilgotności w swoim mieszkaniu.



Słońce to naturalne i darmowe źródło ciepła.

Odsłaniajmy okna, gdy świeci słońce, poprawiamy sobie humor, a przede wszystkim dodatkowo bezpłatnie ogrzewamy nasze mieszkanie. Zaciąganie zasłon (nie zasłaniających grzejnika) oraz opuszczanie żaluzji po zmroku, ograniczy straty ciepła przez okna.



22°C czy 21°C? Nie ma różnicy!

Zmniejszenie temperatury o 1°C, a pomoże zaoszczędzić 5% ciepła! Z badań wynika, że optymalna temperatura w mieszkaniu powinna wynosić 18-21°C w zależności od pomieszczenia.



Nie wstydź się swojego kaloryfera!

Jeśli grzejniki są zasłonięte firankami, zasłonami lub zastawione meblami, zagradzają ciepłu drogę do pomieszczenia, wtedy ciepło gromadzi się tylko przy grzejniku.



Jak sobie nagrzejesz, tak się wyśpisz!

Odpowiednia temperatura w sypialni to nie tylko kwestia oszczędności ale przede wszystkim zdrowia. **Ważne jest, aby słupek rtęci w sypialni osób dorosłych nie przekraczał 18°C, a w przypadku małych dzieci 20°C.**



Twoje stopy nie lubią marznąć.

Rozłóż dywany – oszczędzisz ciepło. Dobre samopoczucie zależy do wielu czynników, między innymi od sposobu ubierania się. Warto zastanowić się nad tym w jakiej temperaturze czujemy się dobrze i komfortowo (będąc właściwie ubranym).



Wentylacja równie ważna jak wietrzenie.

Aby system wentylacji skutecznie usuwał zanieczyszczone powietrze z budynku, konieczne jest zapewnienie dopływu odpowiedniej ilości świeżego powietrza z zewnątrz.

Podstawowe zasady działania wentylacji są niezwykle proste, a jednak często zdarza się, że nie są przestrzegane. Do budynku należy doprowadzić tyle świeżego powietrza, aby zrównoważyć ilość powietrza usuwanego wraz z zanieczyszczeniami. Ponadto, należy zadbać o swobodny przepływ powietrza przez pomieszczenia oraz o sprawne działanie kanałów wywiewnych. Jeśli nie będziemy przestrzegać tych zasad, wentylacja nie będzie działała prawidłowo, czego skutkiem będzie zła jakość powietrza w budynku – ze zbyt dużą ilością dwutlenku węgla i innych substancji chemicznych ulatniających się w każdym pomieszczeniu. Gdy wentylacja jest nieskuteczna, wzrasta również wilgotność powietrza, czego objawem są zaparowane okna i skraplanie się pary wodnej na zimnych fragmentach ścian – najczęściej w narożach pokoi lub wokół okien. Zawilgocenia stwarzają korzystne warunki do rozwoju grzybów i pleśni, wnikają także w konstrukcję budynku, niszcząc ją.

* Przy opracowaniu poradnika korzystaliśmy z materiałów firmy ISTA i ogólnie dostępnych materiałów z Internetu.